



## ПАМЯТКА

### Рекомендации населению по сохранению здоровья при задымлении воздуха населенных пунктов в период лесных пожаров

#### При задымлении воздуха рекомендуется:



Не открывать окна, особенно ночью и ранним утром



Ограничить время пребывания на улице, особенно детям и беременным женщинам



Использовать ватно-марлевую повязку (лучше влажную) или аптечную защитную маску



По мере возможности использовать в быту и на рабочих местах системы кондиционирования и очистки воздуха



Занавешивать места поступления атмосферного воздуха (окна, форточки и двери) увлажнённой тканью и периодически её менять



Проводить влажную уборку в жилых помещениях и на рабочих местах, для повышения влажности воздуха использовать бытовые увлажнители или ёмкости с водой



Максимально ограничить курение, избегать употребления спиртных напитков



Увеличить потребление жидкости до 2-3 литров в день (для взрослых), исключить из питания жирную пищу и увеличить потребление фруктов и овощей



Людам, страдающим аллергическими заболеваниями, болезнями сердечнососудистой системы и органов дыхания, следует выполнять предписания врачей, при ухудшении состояния здоровья обращаться за медицинской помощью